

BOLETÍN SEMANAL

OCTUBRE 22, 2021



AMR
ASOCIACIÓN MEXICANA
DE RESTAURANTES, A.C.
DESDE 1948



DICARES
Directores de Cadenas de Restaurantes, A.C.

f t i @AMRcdmx | www.amr.org.mx

CDMX



LA CIUDAD DE MÉXICO
CONTINÚA EN
SEMÁFORO VERDE

TENDENCIAS FINANCIERAS



ALGUNOS ASPECTOS
RELEVANTES DE LA
MISCELÁNEA FISCAL 2022

EVENTOS



SE ACERCA EL TIANGUIS
DE PUEBLOS MÁGICOS 2021

CAPACITACIÓN



EL DELIVERY EN
PLATAFORMAS DIGITALES



22-26 OCTOBER 2021
fieramilano



TENDENCIAS



¿TE QUIERES VOLVER
PLANT-BASED?
AQUÍ ALGUNOS TIPS
PARA CONSEGUIRLO

VINO RIOJA Denominación de Origen Calificada



CONTROL DE MADURACIÓN
DE LA UVA Y ELECCIÓN
DE LA FECHA ÓPTIMA
DE VENDIMIA

GASTRONOMÍA



LOS FRUTOS SECOS
DE TEMPORADA Y
UNA RECETA PARA
DISFRUTARLOS

MEDIO AMBIENTE



HACER COMPOSTA:
LA MANERA MÁS SENCILLA
DE EVITAR EL DESPERDICIO
EN CASA



¡Ya disponible,
Experiencias en OpenTable!

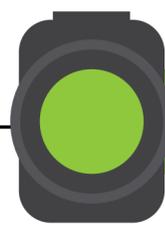
Conoce más



Consulta nuestro Aviso de Privacidad en www.amr.org.mx

Av. Insurgentes Sur 1079, Piso 6, Col. Nochebuena, Alcaldía Benito Juárez, CDMX | Tel. 5250-1146

Juan Carlos Cuéllar | comunicacion@amr.org.mx



SEMÁFORO VERDE
DEL 25 AL 31 DE OCTUBRE

LA CIUDAD DE MÉXICO CONTINÚA EN SEMÁFORO VERDE



Derivado de la conferencia de prensa del Gobierno de la Ciudad de México del día de hoy viernes 22 de octubre de 2021, sobre el color del semáforo y la actividad Restaurantera, se les informa:

SEMÁFORO VERDE DEL 25 AL 31 DE OCTUBRE



- Que la Ciudad de México en la semana comprendida del lunes 25 al domingo 31 de octubre de 2021, continúa en **SEMÁFORO VERDE**.

- No se realizaron modificaciones ni nuevas autorizaciones en la actividad Restaurantera, por lo que en la semana comprendida del lunes 25 al domingo 31 de octubre de 2021, continúan vigentes las ya autorizadas, tales como las siguientes:

I. Los establecimientos mercantiles de impacto zonal cuyo giro principal **sea la venta y/o distribución de bebidas alcohólicas en envase abierto y/o al copeo** (bares, cantinas, antros, discotecas u homólogos), así como **salones de fiestas**, podrán operar hasta la **01:00 horas a.m.** con un aforo máximo del 50%, priorizando el uso de terrazas o espacios al aire

libre, manteniéndose la obligación del uso de cubrebocas, escaneo de QR, filtro sanitario y ventilación natural o recirculación de un mínimo del 40% hacia el exterior. Prohibida la recirculación interior.

II. Los establecimientos mercantiles **relacionados con actividades o eventos masivos al aire libre** (como deportivos, culturales, espectáculos, conciertos u homólogos) podrán operar con el aforo autorizado al 100%, conforme al horario permitido en su aviso o permiso de funcionamiento; y

III. Los establecimientos mercantiles cuyo giro preponderante **sea la venta de alimentos preparados** continuarán con las reglas previstas en el Programa de Colocación de Enseres e Instalaciones en vía Pública para Establecimientos Mercantiles cuyo giro preponderante sea la venta de alimentos preparados, publicado el 30 de abril de 2021 en la Gaceta Oficial de la Ciudad de México no. 586 Bis.

El resto de sectores y establecimientos, podrán operar con el aforo, horario y disposiciones aplicables a su aviso o permiso de funcionamiento (Restaurantes con Venta de Vinos y Licores con los Alimentos).

Los corporativos y oficinas del sector privado podrán operar **con un aforo máximo del 80% de su plantilla laboral**, debiendo observar lo establecido en los Lineamientos de Protección a la Salud que deberá cumplir el sector de oficinas corporativas para reanudar actividades hacia un regreso seguro a la Nueva Normalidad en la Ciudad de México, disponibles para su consulta en el siguiente enlace electrónico <http://medidassanitarias.covid19.cdmx.gob.mx>

Se deberá seguir cumpliendo con las siguientes medidas generales de protección a la salud:

I. Colocación de filtros sanitarios para la detección de síntomas y toma de temperatura al ingreso del personal, proveedores y clientes. No se permitirá la entrada a quienes presenten temperatura mayor a 37.5 °C;

II. Uso obligatorio de cubrebocas en todo momento;

III. En su caso, uso de ventilación natural. De no ser posible, el sistema de ventilación sólo podrá operar con recirculación de un mínimo de 40 % hacia el exterior. La recirculación del aire al interior está prohibida. El sistema y los filtros deberán desinfectarse y limpiarse constantemente;

IV. Colocación de dispensadores de gel antibacterial con 70 % del alcohol en la entrada y en espacios de uso común;

V. Habilitación de sentidos de circulación para la entrada y salida;

VI. El personal deberá hacer uso de equipo de protección personal (al menos cubrebocas y careta);

VII. Desinfectar constantemente las superficies y objetos con las que las personas tengan contacto, así como las demás áreas de uso común; y

VIII. Uso obligatorio del "Sistema para identificación de contagios en espacios cerrados QR".

- Continúa vigente el Programa "**CIUDAD AL AIRE LIBRE**" en los mismos términos en que está Autorizado, conforme a los Lineamientos dictados que ya son de su conocimiento. Verificar el Link siapem.cdmx.gob.mx, y consulta de lineamientos técnicos en medidassanitarias.covid19.cdmx.gob.mx

- Continúa la prohibición de fumar en espacios cerrados. En zonas de enseres al aire libre podrá destinarse una zona exclusiva para fumadores, siempre que se garantice que las personas no fumadoras en espacios abiertos estén 100% libres de humo de tabaco.

- Se recomienda el distanciamiento entre mesas y el resto de las medidas sanitarias actuales.

- Se permiten Fiestas Infantiles en el Interior de los Giros Mercantiles, con aplicación de las Medidas Sanitarias establecidas.

- Los Establecimientos Mercantiles que tienen como Giro principal la Venta de Alimentos Preparados podrán tener música viva, grabada o videograbada, con un límite máximo de volumen de 62 decibeles.

El Instituto de Verificación Administrativa, en coordinación con las demás autoridades competentes de la Ciudad de México, realizarán las actividades de **supervisión y vigilancia**, a efecto de comprobar el cumplimiento de las acciones específicas de protección a la salud establecidas.

En caso de que en las visitas de supervisión y vigilancia se constate algún incumplimiento, la autoridad verificadora ordenará la **suspensión temporal total o parcial** de la actividad hasta por 15 días naturales, sin perjuicio de cualquier otra sanción que corresponda.



Tendencias Financieras

Algunos Aspectos Relevantes de la Miscelánea Fiscal 2022

Por: Arnulfo Rodríguez | Director de Análisis de Banco Multiva

- **Obligatoriedad de inscripción en el RFC:** Se pretende que todos los ciudadanos que cumplan la mayoría de edad tendrán que inscribirse en el Registro Federal de Contribuyentes (RFC). Se especifica que todos aquellos jóvenes que no cuenten con empleo o ingresos se tendrán que inscribir en el apartado de "Inscripción de personas físicas sin actividad económica".

Comentario: Promueve la cultura de la formalidad y un equilibrio entre los derechos de los ciudadanos. Si a los 18 años se adquiere la credencial del INE para votar se antoja razonable que los ciudadanos tomen también conciencia de sus obligaciones fiscales. Eventualmente, la medida también puede ayudar a combatir la economía informal.

- **Nuevo Régimen Simplificado de Confianza:** Busca facilitar el pago de impuestos para los causantes menores a través del Comprobante Fiscal Digital por Internet (CFDI); sin que tengan necesidad de utilizar la ayuda especializada de terceros

En este nuevo régimen las tasas del impuesto sobre la renta para los causantes menores serán las siguientes:

Personas Físicas:

Ingresos Anuales	Tasa del ISR
Hasta MX\$ 300,000	1.0%
MX\$ 300,001 – MX\$ 600,000	1.1%
MX\$ 600,001 – MX\$ 1,000,000	1,5%
MX\$ 1,000,001 – MX\$ 2,500,000	2.0%
MX\$ 1,000,001 – MX\$ 2,500,000	2.0%
MX\$ 2,500,001 – MX\$ 3,500,000	2.5%

Personas Morales:

En el caso de las personas morales la tasa será del 30% sobre los ingresos efectivos (Sic. ¿Ventas menos gastos?) en lugar de los ingresos facturados

multiva.com.mx Banco Multiva





Tendencias Financieras

Comentario: Uno de los aspectos más odiosos de la reforma fiscal implementada por Luis Videgaray durante la administración de Enrique Peña Nieto, fue el maltrato a los contribuyentes menores; pues no solo se les obligó a pagar más impuestos, sino también a incurrir en mayores gastos para cumplir sus obligaciones fiscales. Es un cambio positivo de la miscelánea fiscal 2022.

- **Reforma al artículo 151 de la Ley del ISR:** Se limitan las deducciones que pueden realizar los contribuyentes personas físicas a la menor cifra entre el 15% de sus ingresos o 5 veces el valor anual de la Unidad de Medida y Actualización (UMA), que al momento de escribir estas líneas es de aproximadamente MXN\$163,000. Además, este límite incluirá los donativos personales, por ejemplo, a organizaciones de la sociedad civil si bien no aplica a donativos no onerosos ni remunerativos.

Comentario: De acuerdo con los legisladores de oposición esta limitante podría afectar a 5,000 organizaciones no lucrativas constituidas, que podrían dejar de beneficiar a muchas personas con apoyos médicos, con discapacidades, en albergues entre otras; también afectaría a organizaciones de análisis y formación de opinión (*think-tanks*) con destacada labor en el escrutinio, exhibición y crítica de las actividades gubernamentales. En todo caso la reforma no prohíbe la filantropía, solo evita que una parte de la misma se haga con cargo a los ingresos del gobierno.

- Finalmente, destacan dos medidas claramente orientadas a combatir la evasión fiscal:
 - **Depósitos en Efectivo:** En la actualidad, las instituciones bancarias tienen la obligación de informar al Sistema de Administración Tributaria (SAT) de los depósitos a los contribuyentes de más de MXN\$15 mil de manera anual. En la Miscelánea Fiscal 2022 se pretende que este informe sea mensual y a más tardar el día 17 del mes siguiente.
 - **Aviso por Parte de Contadores Públicos:** Se pretende que un contador público auditor tendrá la obligación de informar a la autoridad sobre posibles delitos fiscales de una empresa auditada. En caso de que el contador auditor incumpla podrá ser sancionado con tres meses de suspensión o seis años de cárcel.

multiva.com.mx Banco Multiva



SE ACERCA EL TIANGUIS DE PUEBLOS MÁGICOS 2021



Estamos a días del inicio del Tianguis de Pueblos Mágicos Hidalgo 2021, el cual se llevará a cabo del 29 al 31 de octubre.

Hidalgo vuelve a albergar este evento que reúne a los **132 Pueblos Mágicos** del país. En esta edición, el tianguis será de manera virtual.

A través de una nueva plataforma, que además será inclusiva, turistas y empresarios podrán conocer la oferta turística de las localidades con dicha denominación: sus espacios naturales, sitios arqueológicos, rincones coloniales, gastronomía, turismo de aventura, ecoturismo, tradiciones y mucho más. Además se activará el funcionamiento del pabellón de negocios.

Se estima que 15 millones de personas utilizarán la herramienta digital turística, que estará dividida en diferentes temáticas y con una navegación fácil de utilizar.

Hidalgo es sede permanente bianual de este evento y en Pachuca se realizó la primera edición en 2019, el cual reunió a más de 100 mil personas en las instalaciones de la feria.

Para acceder al Tianguis de Pueblos Mágicos Digital 2021, es muy fácil, podrás hacerlo desde cualquier dispositivo, sin necesidad de crear una cuenta o abrir varias pestañas.

¡Descúbrelo del 29 al 31 de octubre!
<https://tianguispueblosmagicos.mx/>

**#TianguisPueblosMágicos #HidalgoMágico
#MéxicoParaElMundo**

La Industria Restaurantera **NO BAJA LA GUARDIA**

“Nuestro compromiso es con tu seguridad y tu tranquilidad”



BIENVENIDA/O



Aún enfrentamos grandes desafíos por la pandemia y el sector restaurantera mantiene y refuerza el protocolo Mesa Segura, que implementa las medidas de higiene de las autoridades mexicanas y de la Organización Mundial de la Salud.

APLICAMOS



Filtro sanitario



Gel desinfectante



Uso de cubrebocas obligatorio



Aforo permitido por las autoridades



Menú en pizarrón o QR

ADEMÁS



Capacitación permanente a empleados



Entrega de equipo a personal



Sanitización y limpieza continua

Si al visitar un restaurante detectas que no se aplican las medidas descritas, por favor envíanos tus comentarios a:

>> mesasegura@canirac.org.mx <<



Para mantener una reactivación socioeconómica segura, el compromiso es de todas y todos. Te invitamos a seguir las siguientes recomendaciones:



Mantén la sana distancia



Continúa utilizando el cubrebocas



Lávate las manos frecuentemente



Vacúnate contra COVID-19



No bajemos la guardia
y juntos contribuyamos a controlar esta pandemia



INICIO



RIOJA

Denominación de Origen Calificada



EL DELIVERY EN PLATAFORMAS DIGITALES



El pasado martes 19 de octubre se llevó a cabo el curso El Delivery en Plataformas Digitales, en las oficinas de la AMR. El objetivo de este curso fue reactivar la capacitación y la economía en el sector restaurantero con la nueva modalidad.

El curso fue impartido por José Luis Copca, Chef Ejecutivo; Jacob Romero, especialista en plataformas digitales y Conny Mery, especialista en MKT; quienes hablaron de los mitos y realidades del Delivery, así como las finanzas, el marketing y posicionamiento, en este último punto dieron sugerencias de la difusión en redes sociales, así como las diferentes apps, abarcando impuestos, menús, promociones y mercadotecnia.

En esta nueva etapa seguiremos implementando cursos con aforo reducido y con todas las medidas sanitarias, para reactivar al sector restaurantero e impulsar nuevas estrategias para seguir adelante con la capacitación del personal operativo y administrativo.



¿TE QUIERES VOLVER PLANT-BASED?

AQUÍ ALGUNOS TIPS PARA CONSEGUIRLO



La dieta plant-based, o basada en vegetales, se ha vuelto muy popular y algunas personas creen que incluso es el modelo alimenticio del futuro. Prueba de ellos es que el lanzamiento de productos plant-based en México creció más del 53% del 2019 a 2020, según Ingredion México.

Esto se debe a que cada vez más personas están decidiendo adoptar este estilo de vida, y aunque no lo creas, esta tendencia es distinta al **veganismo** porque tener una dieta *plant-based* no restringe del todo el consumo animal, más bien **da prioridad a los regalos vegetales de la tierra.**

Si estás interesado en hacer tu alimentación más consciente y responsable, te compartimos una guía para, paso a paso, alcanzar tu meta.

CONSULTA SIEMPRE A PROFESIONALES DE NUTRICIÓN

Para realizar cualquier tipo de cambio en tu alimentación es fundamental consultar a un nutriólogo, preferentemente alguien que ya conoce bien el funcionamiento general de tu cuerpo; esto evitará descompensaciones y asegurarás cubrir todas tus necesidades nutricionales.

SUPLEMENTOS IMPORTANTES: LA CODICIADA B12

Si utilizarás la dieta *plant-based* como un proceso para volverte vegano, debes saber que hay nutrientes que no se encuentran fácilmente en productos vegetales, como lo es la vitamina B12.

La carencia de este compuesto puede causarte problemas de anemia, así que te recomendamos tomar suplementos.

TENDENCIAS

SIGUE TU RITMO Y ESCUCHA A TU CUERPO

A algunas personas les será fácil comenzar de un día para otro, algunas más necesitarán hacerlo paulatinamente. Si eres de estos últimos, deja ir un producto animal por semana.

Exacto: puedes, por ejemplo, una semana no tomar leche, la que sigue también quitar el yogurt. Después elimina la crema, la mantequilla... Así, un objetivo corto a la vez para llegar a la meta.

Es muy importante que, sea cual sea el ritmo que decidas implementar, escuches a tu cuerpo para ver cómo se siente ante la ausencia de proteína animal.

ENCUÉNTRALE EL CHISTE

Ser *plant-based* no significa comer insípido ni condenar tu vida a la ensalada. Existen un sinfín de alimentos que sustituyen los de origen animal como carne para hamburguesa de proteína de chícharo, albóndigas de lentejas y carne al pastor de yaca.

Otra creencia es que tendrás que renunciar a convivir con tu familia o amigos, pero casi todos los restaurantes cuentan con opciones veganas y *plant-based*. Además existen sitios como **Bien Mercado Vegano**, donde puedes encontrar lo necesario para cocinar en casa.



¡HOLA, CLASES DE COCINA!

Preparar tus alimentos solo con ingredientes vegetales -o por lo menos usar estos en su mayoría- supone tiempo para experimentar. Te recomendamos buscar expertos que te ayuden a lograr objetivos específicos, por ejemplo, **eliminar el huevo y aún poder cocinar postres**.

Dedícale tiempo: este es el secreto para comer rico. Y si puedes, también dedica un poco de dinero a electrodomésticos que te ofrezcan diferentes texturas o formas de cocinar.





OPTA POR LO NATURAL SOBRE LO INDUSTRIALIZADO

Sí, sabemos que la carne vegana no es particularmente natural pero ojo con la cantidad de ingredientes industrializados que pones en tu plato. Cuando te vuelves *plant-based* es más necesario cuidar más tus valores nutricionales, por lo que vale la pena que eches ojo a aquellos que tienen más nutrientes que otros.

Te recomendamos optar por ingredientes como arándanos, cacao, aceite de coco o brócoli, pues son ricos en antioxidantes, aumentan la energía y refuerzan las defensas.

Eso sí, es muy importante que los vayas rotando y no siempre consumas los mismos, para aprovechar al máximo todos sus beneficios.

APRENDE A RECONOCER CUANDO ALGO NO ES PARA TI

Aunque es probable que este nuevo estilo de vida tenga un buen impacto en tu salud y en el medio ambiente, también es necesario que seas honesto contigo mismo y reconozcas si es para ti o no.

Recuerda siempre estar acompañado por tu nutriólogo e incluso un psicólogo puede ser de gran ayuda.

Fuente: Animal Gourmet

INICIO



INTERNATIONAL
HOSPITALITY EXHIBITION

22-26
OCTOBER
2021
fieramilano

NEW SHAPES OF HOSPITALITY

#BetterTogether

TUTTOFOOD + host Milano
MILANO

host.fieramilano.it



ITA
ITALIAN TRADE AGENCY



FIERA MILANO

INICIO



RIOJA

Denominación de
Origen Calificada



CONTROL DE MADURACIÓN DE LA UVA

Y ELECCIÓN DE LA FECHA

ÓPTIMA DE VENDIMIA

Al servicio de la calidad del Rioja

Elegir adecuadamente la fecha de vendimia resulta fundamental para obtener la máxima calidad del fruto cosechado: el objetivo principal es cortar la uva en su punto óptimo de maduración, cuando ésta presente el mejor equilibrio posible entre todos sus componentes.

Para saber cuándo ha llegado ese momento, el viticultor cuenta actualmente con la inestimable ayuda del Consejo Regulador. Los Servicios Técnicos de este organismo, en la fase final del ciclo de la cosecha, realizan el control de maduración de la uva con el fin de facilitar a todos los viticultores información técnica sobre las fechas de vendimia más adecuadas en cada localidad en función de la evolución del viñedo.

Para la toma de muestras se subdivide el territorio de la DO en 20 zonas vitícolas, dada la diversidad climática que presenta, coincidiendo la variación con su orografía y con la gradación progresiva de la altura del valle del Ebro, cuyas cotas van de 300 a 700 m. Los viñedos "testigo" - 57 en total- se han elegido teniendo en cuenta su grado de representatividad de la zona en que se ubican, tomándose en cada uno de ellos 100 bayas de 33 cepas diferentes (dos bayas son del hombro y una del ápice de cada racimo).

Las muestras recogidas por los veedores del Consejo son analizadas en los tres laboratorios oficiales de la Denominación: Estación Enológica de Haro, Estación Enológica de Olite y Casa del Vino de Laguardia. Los parámetros analizados son los que, al alcanzar el equilibrio idóneo entre sí, permiten determinar el momento óptimo de madurez de la uva: peso de la uva, grado alcohólico probable, acidez total tártrica, pH, ácido málico, potasio, índice de polifenoles totales, antocianos e intensidad colorante.

El boletín semanal publicado por el Consejo Regulador con los resultados de los análisis especifica la localidad y paraje en que ha sido tomada cada una de las muestras, dato que sumado al de variedad de uva, altitud y año de plantación del viñedo "testigo" permite al viticultor establecer una comparación con sus propios viñedos en función de su ubicación y características. El Consejo realiza semanalmente este control desde finales de agosto hasta el comienzo generalizado de la vendimia en el conjunto de la Denominación hacia principios de octubre.

Fuente: DOCa Rioja

INICIO

LOS FRUTOS SECOS DE TEMPORADA Y UNA RECETA PARA DISFRUTARLOS



Llegó el otoño y con él los frutos secos. Consumirlos en temporada te da ventajas como la frescura que maximiza su sabor y propiedades, además de reducir la huella de carbono que implicaría su traslado.

También, siendo tan frescos, los puedes procesar de mejor manera... ¿qué tal una mantequilla de cacahuete o nuez completamente sanas y deliciosas? En realidad las puedes preparar con cualquier fruto seco. Y aquí te damos la receta.

LOS PRINCIPALES FRUTOS SECOS DE TEMPORADA EN MÉXICO

NUEZ PECANA

Chihuahua es el mayor productor de nuez pecana en México y el segundo exportador, a nivel mundial.

Comer nueces te ayuda a controlar el colesterol pues contienen fibra y esteroles vegetales. Además, el omega 9 reduce fortalece el sistema inmunológico y contribuye a disminuir el riesgo de enfermedades cardiovasculares y accidentes cerebro-vasculares, mientras que la vitamina E es un nutriente importante para la visión, la reproducción y la salud de la sangre, el cerebro y la piel.



ALMENDRA

En México las producen veinticinco entidades, pero los mayores con **Baja California** con 31%, Nayarit con 27% y Oaxaca con 21%.

Las almendras son fuente de proteínas vegetales, ayudan a controlar el peso y tienen un importante aporte de grasas saludables. Por eso los deportistas las comen antes, durante y después de sus entrenamientos.



GASTRONOMÍA



PIÑÓN

En México, la producción de piñón corresponde a los estados de Chiapas, Guerrero, Quintana Roo, Hidalgo, Morelos, Oaxaca, Veracruz, Tamaulipas, Puebla, Sinaloa y Yucatán.

Deben su precio más elevado que el resto de los frutos secos, a que su proceso de recolección es lento, hay que tomarlos de los pinos en los bosques y sacarlos manualmente de las piñas.

Se ha descubierto que estos frutos secos de temporada **sirven para fabricar bio diésel**. Además, son ricos en vitaminas y minerales que mejoran el sistema inmunológico, como la vitamina E, el potasio, el magnesio, el zinc y el hierro.

PISTACHE

En México existen especies nativas de pistache en los estados de **Tamaulipas, Chihuahua, Coahuila y Veracruz**.

Comer pistaches te ayuda a reducir el colesterol, te protege de la hipertensión, equilibra tus niveles de azúcar en sangre, combate el síndrome metabólico y mejora la apariencia de tu piel.





RECETA: MANTEQUILLA DE FRUTOS SECOS CASERA

Y ahora sí, lo que estabas esperando. ¿Sabías que cuando compras una mantequilla de cacahuete o avellana en el súper están llenas de aditivos químicos? Preparar la tuya en casa es muy sencillo y puedes ocupar cualquier fruto seco que tengas a la mano o incluso combinarlos.

Ingredientes:

- ½ kilo del fruto seco de tu elección
- 1 pizca de sal
- 1 cucharadita de miel (opcional)



Preparación:

1. Retirar la cáscara de los frutos secos de tu elección.
2. Tostarlos en un sartén a fuego. Sabrás que están en su punto por el aroma delicioso que desprenden, además de que comenzarán a tronar y a oscurecerse.
3. Colocar los frutos secos aún calientes en un procesador de alimentos con una pizca de sal, una cucharadita de miel o ambos, dependiendo de si prefieres el sabor dulce, el salado o una combinación de ambos.
4. Procesar durante 5 minutos o hasta que se forme una pasta tersa y sin grumos. Si te gusta que queden trocitos, mezcla por 4 minutos.
5. Colocar la mezcla en un frasco de vidrio hermético.
6. Guardar en la puerta del refrigerador. Te durará aproximadamente tres meses.

Los frutos secos de temporada son un excelente sustituto a los snacks procesados pues contienen fibra, proteínas vegetales, vitaminas, minerales y grasas buenas, los puedes comer dulces o salados y son una buena fuente de energía.

Fuente: Animal Gourmet

INICIO



HACER COMPOSTA:

LA MANERA MÁS SENCILLA DE EVITAR

EL DESPERDICIO EN CASA

LOS INSTRUMENTOS QUE NECESITAS

Lo primero que vas a necesitar un lugar para hacerla. Si tienes un jardín puede ser un **hoyo**, en caso de que no lo tengas, con un **bote de basura con tapa** basta. Sólo hay que hacer unas pequeñas perforaciones para que entre aire.

Es importante que contemples **tierra, residuos de plantas, ramas, hojas secas y hasta los cartones de huevo hechos pedacitos sirven**. Esto la enriquecerá en nutrientes y prevendrá que se llene de bichos.

Finalmente, necesitarás los **residuos orgánicos de la cocina**. Debes evitar pescado y sus huesos, cítricos, heces fecales, carne, aceite y grasa. Cuando un residuo vegetal sea muy grande -como el olote o la semilla de mango- te recomendamos cortarla para que se deshaga más rápido. El resultado es ideal para empezar un **huerto en casa** y que tus plantas crezcan llenas de nutrientes.

Nos preocupa la cantidad de basura que se genera en los hogares cada día. Pero no todo son malas noticias, hacer composta para mitigar este daño -y de paso ahorrarse unos pesos- es mucho más sencillo de lo que crees.

La composta es un sistema en el que se descomponen los desechos orgánicos por medio de bacterias que están en el ambiente. Hay dos formas: en seco o con humedad; si es la primera vez que lo haces, te recomendamos que empieces con la seca porque es más sencillo.



MANOS A LA OBRA

Composta Seca

Busca un **contenedor amplio** en donde tengas la facilidad de revolver; puede ser un bote de basura grande o una maceta aunque recuerda: debes tapanlo bien para que no sea presa de otros animalitos. Piensa en la composta como una lasaña de desperdicios: una capa de algo, una encima de otra cosa, más de la primera y así, sucesivamente. Comienza con la **primera capa**: hojas secas y tierra para que tenga una base sólida.

La segunda capa la formaremos de **residuos**. Te recomendamos que acumules los de una semana o lo suficiente como para hacer una capa de aproximadamente cinco centímetros de espesor. Aquí entran los cascarones de huevo, lo que te sobró de las verduras, semillas y pieles. Inmediatamente después de eso, asegúrate de cubrir nuevamente con hojas secas, cartones de huevo hechos pedacitos o aserrín. Coloca la tapa y espera a tener suficientes residuos para hacer lo mismo una vez más. Cuando llenes el contenedor, coloca una última capa de tierra, hojas secas o cartones de huevo en pedacitos y espera un par de meses. Cuando lo abras... ¡voilà! Tienes tierra lista y llena de nutrientes para tus plantas.



La Composta Húmeda

Ya que tienes tus desechos orgánicos separados es hora de comenzar.

Busca un contenedor amplio en donde tengas la facilidad de revolver, ya puedes encontrar algunos en tiendas especiales o puedes fabricar uno con madera.

Es importante que sepas que los ratones son clientes frecuentes de la composta así que te recomendamos que el contenedor sea de un material grueso para que esté completamente aislado.

Si tienes un jardín o un pequeño espacio de tierra también la puedes hacer directamente ahí. Colócalo a la luz de sol, el calor ayudará a descomponer más rápido los desechos.

Comienza con la **primera capa**: hojas y tierra para que tenga una base sólida.

La segunda capa la formaremos de **residuos verdes**. Estos pueden ser pasto viejo, desechos de frutas y verduras, café molido y té.

La siguiente capa se compondrá de **desechos marrones** o cafés. Aquí puedes colocar las hojas secas, paja, plantas muertas, aserrín o desechos de madera y flores secas.

En este punto todo va más avanzado: puedes colocar desde cáscaras de huevo, cabello y hasta prendas de algodón viejas o que ya no ocupes.

Las capas idealmente son de 5 centímetros de ancho y en una proporción de **mitad residuos verdes y mitad marrones o en su defecto 3 partes de marrón por una verde**.

No coloques capas verdes muy gruesas o en demasiada cantidad porque tienden a no actuar con aire ni oxígeno y esto dificultará la descomposición. Recuerda que **el oxígeno es parte fundamental del proceso**.

Si decidiste comprar las lombrices, aquí es momento de ponerlas a que actúen en la mezcla.



YA CASI ESTÁ LA COMPOSTA

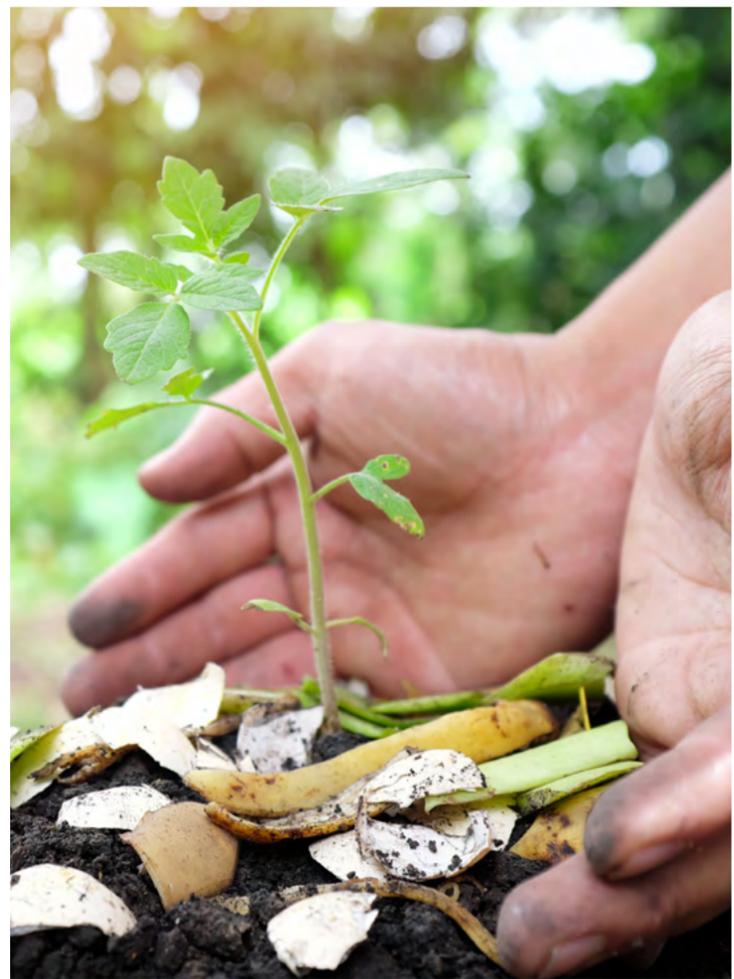
Si lo hiciste en un contenedor, ponle la tapa y ciérralo, si lo hiciste en el suelo coloca una capa de tierra encima de tu última capa.

Es importante que la composta esté **húmeda** para que su descomposición sea rápida. Como consejo te decimos que conforme vayas colocando cada capa de desechos las mojes.

Si el clima es seco o el sol es muy directo recuerda estar humedeciendo constantemente.

Otro consejo que tenemos es **triturar los desechos**. Actualmente ya venden máquinas de compostaje que prácticamente muelen todo, esto con la finalidad de que la descomposición sea más rápida.

Revuelve el abono cada una o dos semanas, mezcla bien y hasta abajo para que todo sea uniforme.



Y A TODO ESTO... ¿CUÁLES SON SUS VENTAJAS?

El abono por composta da a la tierra tres componentes básicos principales: nitrógeno, fósforo y potasio.

Entre los beneficios de utilizarla están que mantienen la humedad del suelo, permite el paso de aire, controla la erosión y ayudamos a conservar el ambiente y a aprovechar nuestros desechos.

Fuente: Animal Gourmet

INICIO



USA correctamente el
CUBREBOCAS



No saludes de beso, ni de mano y
GUARDA TU DISTANCIA



LÁVATE LAS MANOS
frecuentemente



NO SALGAS
con síntomas o enfermo



VACÚNATE
contra **COVID-19**

• • •

**¡Sé responsable
y cuídate!**

• • •

